Como fazer?

Respiração Artificial

A freqüência respiratória normal (inspiração e expiração) é de 16 a 24 movimentos por minuto.

A respiração artificial deve ser aplicada quando há uma parada respiratória ou uma freqüência respiratória abaixo de 10 movimentos por minuto.

- Coloque a cabeça da pessoa mais baixa que o corpo.
- Retire da boca da vítima dentadura, detritos, secreções ou qualquer objeto que esteja dificultando a respiração. Se a língua estiver enrolada, puxe-a e segure-a para evitar o sufocamento.

- Feche as narinas da vítima para não deixar o ar sair. Tome fôlego, coloque sua boca sobre a da vítima e sopre até notar elevação no peito. Afaste-se para que o ar saia dos pulmões. Repita a operação a intervalos de 4 ou 5 segundos, até que a respiração se restabeleça. Só pare quando tiver certeza de que a pessoa está respirando normalmente.

- A respiração artificial pode também ser feita pelo nariz. Use este método quando houver fratura que impeça a abertura da boca.

- No caso de respiração artificial em crianças, a boca e o nariz devem ser cobertos, ao mesmo tempo, por sua boca.

Massagem cardíaca

Numa pessoa normal, a freqüência de batimentos cardíacos é de 60 a 90 batimentos por minuto.
Para saber se o paciente teve uma parada cardíaca, sinta a pulsação nos punhos, na região lateral do pescoço (carótida) ou na virilha. Os dois últimos pontos são os mais confiáveis.
Se você constatar a parada, inicie a respiração boca-a-boca prontamente, num ritmo de 16 a 20 movimentos por minuto.
Quanto à massagem cardíaca, é arriscada quando aplicada em acidentados de trânsito. Se a vítima tiver sofrido impacto no peito, pode apresentar fratura de costelas, lesão pulmonar ou cardíaca. E, nesses casos, a massagem é prejudicial. Entretanto, se não tiver havido impacto, faça massagem cardíaca, alternada com a respiração artificial.
Apóie a palma da mão no meio do peito da vítima e coloque a outra mão sobre a primeira. Pressione com força, num movimento ritmado e forte, não muito rápido. Para cada cinco massagens cardíacas, 3 movimentos respiratórios. Continue até a vítima voltar a respirar e o coração começar a bater normalmente.

Importante:
Nunca aplique a massagem cardíaca isoladamente. Se o sangue não for oxigenado através da respiração artificial, haverá lesões no sistema nervoso.
Peça à alguém que faça a respiração boca-a-boca. É muito cansativo para uma só pessoa fazer massagem cardíaca e respiração artificial ao mesmo tempo.

Títulos já publicados

1 • Como dirigir na chuva?
2 • Situações inesperadas: o que fazer?
3 • Como diagnosticar pequenos defeitos em meu carro?
4 • Férias: como evitar aborrecimentos na ida e na volta?
5 • O que devo fazer para meu carro durar mais?
6 • Como dirigir numa cidade grande?
7 • Oficinas e Mecânicos: Como escolher?
8 • Carro a álcool: Dúvidas e Esclarecimentos.
9 • Crianças no carro e no trânsito: que cuidados tomar?
10 • Carros x Motos. Vamos fazer as pazes?
11 • Como posso aumentar minha segurança?
12 • Como comprar um carro usado?
13 • Ele quer a chave. O que fazer?

Pergunte ao Shell Responde.
Ele esclarecerá suas dúvidas de como obter melhor rendimento de você e de seu carro, em diferentes situações.

Escreva para a
Caixa Postal nº 62053
Rio de Janeiro
RJ - CEP 22250

Impresso na JBIG

Shell responde

14

Parar para ajudar ou seguir em frente ?

Primeiros Socorros

Antes de entrar no tema Primeiros Socorros, vamos refletir. Não seria preferível tentar "socorrer" as pessoas antes que elas precisem receber ou prestar socorros?
O Shell Responde nº 14 começa com uma pergunta.
E a resposta resume-se numa palavra: **Conscientização.**
Lançamos aqui um alerta, um apelo aos motoristas, para que se conscientizem da importância da prevenção de acidentes.
Se, apesar de todas as precauções, um acidente acontecer, os procedimentos de urgência contidos neste folheto serão de grande utilidade. Numa emergência, é você, com o seu conhecimento, sua iniciativa e seu espírito de solidariedade, quem pode salvar vidas.

Um acidente. O que fazer?

Esta é a primeira pergunta que vem à cabeça de quem passa por um acidente. E a resposta é: use o bom senso. Existem muitas maneiras de ser solidário.

Se você for o primeiro a chegar ao acidente ou se alguém pedir sua ajuda.

- Pare em lugar seguro, a alguns metros do acidente.
- Só deve saltar do carro quem for realmente ajudar e tiver condições para isto. Mande as demais pessoas permanecerem no automóvel, principalmente crianças e pessoas idosas.
- Sinalize o local com um triângulo de segurança, luzes ou outro objeto qualquer, colocado a 40 passos de distância da área de acidente. E tenha o máximo de cuidado. São comuns os acidentes com pessoas que estão socorrendo outras.
- Não se aproxime com cigarro aceso, nem acenda fósforos para iluminar o local. Se houver vazamento de gasolina, pode acontecer uma explosão.
- Faça sinal para outros carros e peça auxílio. Divida as tarefas para que o socorro às vítimas seja rápido. Procure um telefone e chame logo uma ambulância e a polícia. Se estiver na estrada, avise à polícia rodoviária e descreva o acidente com precisão e objetividade.

Caso não haja nenhum meio de chamar socorro especializado, leve a vítima para o hospital mais próximo, tomando todas as precauções recomendadas neste folheto.

Se já houver outras pessoas prestando socorro.

- Gente demais atrapalha o socorro. Neste caso, você será mais útil se seguir em frente e comunicar o acidente à polícia. Pessoalmente ou por telefone, como for mais rápido.

- Para que possa dar informações precisas às autoridades, guarde o local e as condições do acidente. Se houver mais alguém no seu carro, peça a outra pessoa que faça isto.
- Tenha cuidado para não se distrair olhando o acidente. Não freie bruscamente, nem pare no meio da pista. Isto acaba causando novos acidentes.
- Procure acalmar as pessoas que estão com você.
- Se estiver com crianças, distraia a atenção delas e evite comentários trágicos sobre o fato ou o estado das vítimas.
- Se você for do tipo que fica nervoso e estiver sozinho, pare por alguns minutos num lugar seguro para relaxar. Se houver com você outra pessoa habilitada, em melhores condições de dirigir, entregue o carro a ela. Não tente bancar o forte.
  Respeitar suas próprias limitações é uma atitude madura, que pode evitar maiores transtornos.
- Se você for médico, ajude sempre. Às vezes há muita gente no local, mas ninguém em condições de dar atendimento.

Se você estiver envolvido no acidente.

Acidentes com vítimas.

- É considerada vítima toda pessoa que sofrer lesão corporal, grave ou não.
- Sinalize o local e socorra as vítimas.
- Chame logo uma ambulância e comunique o acidente à polícia. Basta discar 190, de qualquer lugar do Brasil. Na estrada, avise a polícia rodoviária.
- Mantenha os veículos na posição do acidente. O policial fará o registro da ocorrência no local. Só remova os carros se isto for necessário para o socorro às vítimas.
- É importante tomar nota da placa dos veículos envolvidos. Caso algum motorista fuja, será possível identificar o proprietário do veículo e registrar a ocorrência, apenas com o número da placa.
- Se possível, verifique os documentos dos automóveis e anote nome, endereço e números das carteiras de identidade e habilitação dos motoristas, além dos dados das testemunhas.
- No dia seguinte, é recomendável ir até a delegacia mais próxima do lugar do acidente para verificar se as outras partes envolvidas forneceram dados corretos à polícia civil. Caso haja qualquer irregularidade, procure um advogado para acompanhar o caso de perto.
- De qualquer maneira, nunca deixe de prestar socorro por medo de complicações. A omissão de socorro é considerada crime, mesmo para pessoas não envolvidas no acidente. Além do mais, é um ato irresponsável e egoísta.

Acidentes sem vítimas.

- Retire os carros do local do acidente para desimpedir o trânsito.
- Havendo acordo entre as partes envolvidas, não é obrigatória a ocorrência policial. A não ser que o motorista esteja sob efeito de álcool ou drogas, sem habilitação, seja menor de idade ou provoque risco de vida intencional. Nestes casos é aberto processo criminal pelo poder público, como ocorre nos acidentes com vítimas. No caso de acidente com menor ao volante, são processados o menor e seu responsável.

Qual a conduta a ser adotada por quem presta socorro?

Existem alguns conselhos úteis que devem ser seguidos em qualquer situação de emergência:

- Mantenha-se calmo.
- Procure pensar antes de agir. Bom senso é fundamental para o socorro eficiente.

- Aja depressa, não às pressas.
- Sinalize o local para evitar novos acidentes.
- Preocupe-se também com a sua segurança durante o socorro.
- Peça ajuda.
- Providencie ambulância e comunique o acidente à polícia.
- Evite pânico à sua volta.
- Inspire confiança às vítimas e a quem ajuda você no socorro.
- Disperse os curiosos.
- Se houver algum especialista no local (médico, enfermeira, etc.), aceite sua orientação.
- Atenda primeiro as vítimas mais graves.
- Não desista de chamar socorro especializado, mesmo que você ache que o acidentado está morto.
- Se você não tem condições emocionais de socorrer um acidentado, ajude-o de outras formas: telefone para o hospital mais próximo, comunique o acidente à polícia, peça auxílio a quem passar pelo local.

O que fazer com o acidentado?

- Observe se ele está respirando e mantenha sua respiração. Veja adiante como fazer a respiração artificial.
- Se a pessoa estiver consciente, pergunte o que ela está sentindo.
- Evite grande perda de sangue.
- Nunca dê líquidos ao acidentado.
- Só toque em ferimentos para conter hemorragias.
- Não retire objetos penetrantes do corpo do acidentado (vidros, estilhaços de aço, pedaços de madeira, etc.).
- Se o acidentado estiver preso às ferragens, não tente retirá-lo. Aguarde socorro especializado (bombeiros ou outro).
- Não remova o acidentado, a não ser que esteja em local arriscado (no meio da rua, por exemplo).
- Caso a remoção seja indispensável, tenha o máximo de cuidado e haja como se a vítima fosse portadora de fratura de coluna.

Carregue a vítima mantendo seu corpo reto, como um todo • Apóie ombro e cabeça, bacia e pernas • Serão necessárias pelo menos 3 pessoas • Deite o acidentado numa superfície rígida, improvisada de maca • Só transporte a vítima em carro grande, do tipo perua, com o banco traseiro abaixado.

Toda pessoa deve ter sempre dentro da bolsa ou carteira um Cartão de Identificação com informações úteis numa emergência.

Escreva seu nome completo, endereço, telefone e pessoas às quais comunicar um acidente. Coloque também o nome e o telefone do seu médico. Não se esqueça de mencionar seu tipo sangüíneo, RH e problemas como diabetes, epilepsia, reação a vacinas e remédios, além de citar o nome de medicamentos que você esteja tomando na ocasião. Quanto mais puder informar, com a maior objetividade possível, melhor será para aplicação do tratamento correto.

Tenha sempre no seu carro uma caixa de primeiros socorros. A caixa deve conter: algodão, esparadrapo, gaze, tesoura, pinça, atadura, água oxigenada, colírio, analgésicos, cotonetes, mercúrio cromo e mertiolate.

Como realizar um parto de emergência?

- Esta é uma situação mais comum do que se imagina.
- Pare o carro em local seguro e sinalize. Deite a pessoa numa posição confortável, sobre jornais dobrados, lençol ou pano limpo. Mantenha-a calma e em repouso. A respiração deve ser coordenada com as contrações.
- Quando as contrações aumentarem, peça à parturiente que faça força para auxiliar a saída do bebê.
- Não se apresse. Espere que a criança nasça naturalmente.
- Durante o nascimento, apare o bebê e segure-o com firmeza. Amarre o cordão umbilical com linha grossa ou barbante em dois pontos: um a 4 dedos de distância da criança, outro 4 dedos acima, de modo que haja mais ou menos 5 cm entre os dois nós. Corte o cordão umbilical entre os dois barbantes com uma tesoura limpa.
- Jamais puxe o cordão ligado à mãe enquanto ela expulsa a placenta.
- Aqueça a criança com cobertores, roupas ou qualquer outro tipo de coberta. Não lave a película esbranquiçada que cobre o corpo do recém-nascido. Ela protege a pele do bebê.
- Logo após o nascimento, leve mãe e filho a um hospital.

Recado Final:

Dedicamos este folheto a todas as pessoas que já chegaram tarde a um compromisso ou perderam aquele churrasco de fim de semana por socorrer alguém. Esperamos que elas precisem parar cada vez menos por motivos como esses. E que seu amor à vida sensibilize a todos na prevenção de acidentes. Só o próprio homem pode humanizar o trânsito.

Primeiros Socorros
Como agir?

Estado de choque
Características:
- Pele fria e pegajosa.
- Suor na testa e palma das mãos.
- Rosto pálido, com expressão de ansiedade.
- Sensação de frio e tremores.
- Náuseas e vômitos.
- Respiração curta, rápida e irregular.
- Visão nublada.
- Pulso fraco e rápido.
- Inconsciência total ou parcial.

Providências:
- Conserve a vítima deitada.
- Afrouxe as roupas.
- Retire objetos da boca (dentadura, chicletes e qualquer corpo estranho).
- Mantenha a vítima respirando.
  - Em caso de vômitos, vire a cabeça da vítima para o lado.
  - Eleve as pernas, caso não haja fraturas.
- Mantenha a cabeça mais baixa que o tronco, sempre que possível.
- Agasalhe a vítima e forre a superfície onde ela está deitada, se for úmida ou fria.

Hemorragias
Características:
- Sangramento.

Providências:
- Toda hemorragia deve ser controlada imediatamente.
  - Faça pressão firme diretamente sobre a ferida, com um pano, gaze ou lenço.
  - Amarre bem a compressa sobre a ferida com uma atadura, tira de pano ou outro recurso.
  - Caso não disponha de uma compressa, feche a ferida com o dedo ou comprima com a mão.

Importante:
Nunca use torniquete para hemorragias. A não ser nos casos de perna ou braço amputados, esmagados ou dilacerados. Quando aplicado, o torniquete deve ser afrouxado de 10 em 10 minutos.

Fraturas
Características:

Fratura fechada: parte suspeita com aparência anormal, dor no local atingido, imobilidade e posição anormal do membro, sensação de atrito no local.

Fratura exposta: osso quebrado, exposto, e pele rompida.

Providências:
- Impeça o deslocamento das partes quebradas, para evitar maiores danos.
- Não desloque ou arraste a vítima, até que a região suspeita seja imobilizada. A não ser que a vítima esteja em local de perigo iminente.
- Nunca tente recolocar um osso quebrado no lugar.
- Aplique talas com tiras de pano não muito apertadas, amarradas em quatro pontos, no mínimo.

Lesões na espinha
Características:
- Pode ser de difícil reconhecimento para o leigo.
- Perda de sensibilidade e movimentos dos membros pode indicar fratura da espinha.

Providências:
- Manter a vítima agasalhada e imóvel.
- Não mexer nem deixar ninguém tocar na vítima até a chegada de socorro especializado.
- Nunca virar uma pessoa com suspeita de fratura na espinha.
- Observar a respiração. A qualquer momento, pode ser necessária a respiração boca-a-boca.
- Na falta de médico, transportar a vítima obedecendo todos os cuidados recomendados neste folheto.

Ferimentos
Providências:
- Limpe com água e sabão.
- Proteja com gaze esterilizada ou pano limpo, fixando sem apertar.
- Não tente retirar farpas, vidros ou partículas de metal.
- Não toque o ferimento com as mãos, lenços usados ou materiais sujos.

Ferimentos na cabeça
Providências:
- Em caso de inconsciência ou inquietação, deite a vítima de costas e afrouxe suas roupas, principalmente em volta do pescoço.

- Agasalhe a vítima.
- Havendo hemorragia ou ferimento no couro cabeludo, coloque uma compressa ou pano limpo sobre o local. Não pressione.
- Prenda com atadura ou esparadrapo.

- Não dê bebidas alcoólicas ou qualquer líquido à vítima.

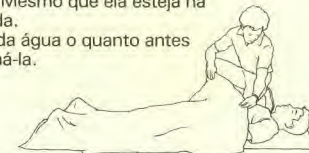
Queimaduras
Existem três graus de queimaduras:
1º grau: atinge as camadas superficiais da pele (epiderme).
2º grau: atinge até a derme.
3º grau: atinge todas as camadas da pele, com destruição dos tecidos.

Importante:
O risco de vida não está só no grau da queimadura mas também na extensão da superfície atingida, devido ao perigo de um estado de choque e à maior possibilidade de infecções.

Providências gerais:
- Prevenir o estado de choque.
- Controlar a dor, colocando gaze ou panos embebidos em soro fisiológico ou água limpa sobre a área queimada.
- Evitar a contaminação.
- Não furar bolhas.
- Não tocar a área queimada com as mãos ou materiais sujos.
- Não aplicar pomadas, ungüentos, graxas, bicarbonato ou qualquer outra substância sobre a queimadura.
- Não retirar corpos estranhos ou graxa das lesões.
- Em acidentes automobilísticos, não dar nenhum líquido a pessoas queimadas sem antes avaliar outras possíveis lesões.
- Procurar o médico com urgência.

Chamas nas roupas:
- Abafar a vítima com cobertor, tapete ou casaco não inflamáveis, até apagar o fogo.
- Na falta desses recursos, jogar areia ou terra sobre a vítima e fazê-la rolar de um lado para outro no solo.
- Procurar o médico o quanto antes.

Afogamento
Características:
- Parada respiratória (o peito da vítima não se mexe).
- Lábios, língua e unhas azulados.

Providências:
- Iniciar respiração boca-a-boca o mais rápido possível, assim que alcançar a vítima. Mesmo que ela esteja na água ainda.
- Retirá-la da água o quanto antes e agasalhá-la.

- Comprimir o estômago para expulsar água engolida.

Ataque cardíaco
Características:
- Respiração extremamente curta, falta de ar.
- Dor na parte superior do abdômen.
- Dor no peito, às vezes nos braços, pescoço e cabeça também.
- Suor, palidez e enjôo.
- É possível que o paciente tussa, expelindo um líquido espumante e rosado pela boca.

Providências:
- Ajude o paciente a ficar numa posição confortável, entre sentado e deitado.
- Afrouxe toda a roupa.
- Cubra-o para não sentir frio.
- Acalme o doente.
- Diga ao paciente que respire devagar e profundamente, soltando o ar pela boca.
- Pergunte ao doente se já teve outros ataques e se está em tratamento.
- Verifique se o doente traz remédios de urgência.
- Aplique-os, seguindo a bula, desde que a vítima esteja consciente.
- Procure um hospital com urgência.

Importante:
Não carregue nem levante a vítima sem auxílio de outras pessoas ou supervisão médica. Não lhe dê nada de beber sem permissão do médico.